

胃溃疡病人的饮食护理和运动护理研究

王 椒

重庆市陆军特色医学中心 重庆

【摘要】胃溃疡属于临床上常见的消化系统疾病,伴随人们生活习惯及饮食结构产生改变,使得该病发病率呈现逐年增加趋势,且逐渐向年轻化趋势发展,进而对患者的健康及生活质量产生较大影响。研究认为良好的饮食干预及运动行为可有助于患者的病情改善。本次就针对胃溃疡患者的饮食护理和运动护理进行综述,以期能够为相关人员提供参考。

【关键词】胃溃疡;饮食护理;运动护理;研究分析

Study on diet nursing and exercise nursing of patients with gastric ulcer

Jiao Wang

Chongqing Army Characteristic Medical Center Chongqing

【Abstract】 Gastric ulcer is a common digestive system disease in clinical practice. With the change of people's living habits and dietary structure, the incidence rate of this disease is increasing year by year, and it is gradually becoming younger, which has a greater impact on patients' health and quality of life. Research suggests that good diet intervention and exercise behavior can help patients improve their condition. This review focuses on diet nursing and exercise nursing for patients with gastric ulcer in order to provide reference for relevant personnel.

【Keywords】 gastric ulcer; Diet care; Sports nursing; Research analysis

胃溃疡为当前消化系统疾病中比较多见的一种疾病,其病因比较复杂^[1]。临床上认为胃溃疡发病与现代社会生活节奏改变而导致的不健康饮食习惯、生活习惯有密切关系。临床治疗多采用质子泵抑制剂类的药物作为主要的治疗手段,对病患胃酸分泌进行抑制,调节的基础之上,对损伤的胃黏膜进行保护,促使胃黏膜溃疡处自愈之后发挥出治疗的效果,但是药物治疗的作用只是暂时性的,想要完全恢复,患者也需要在治疗的过程中改善自己的饮食及运动习惯等多方面入手来促进恢复。本文就对胃溃疡患者的饮食护理和运动护理进行综述。

1 胃溃疡发生机制及危害

1.1 胃溃疡发生机制

胃溃疡可由幽门螺杆菌感染和服用非甾体抗炎药引起,主要表现为中上腹痛、腹胀、嗝气、反酸等。胃溃疡,一般指胃的黏膜经过自身消化后,病灶渗入黏膜肌层或者达到较深部位所形成溃疡^[2]。

胃液既可消化食物又可消化胃部,这就是我们所说的攻方。黏液细胞分布于胃黏膜表面,黏液细胞在胃壁上构筑了三道屏障,即所谓守方。攻守双方都处于平衡的状态下,胃才能够不被胃液消化下正常地消化食物。攻方比守方强的时候,胃液会冲破三道障碍,将胃壁作为食物消化掉,从而引起胃溃疡。在幽门螺杆菌感染方面上,有调查数据显示,60%-90%胃溃疡患者可以检测到幽门螺杆菌。幽门螺杆菌是通过水或者食物进入身体到达胃部的。胃液可以杀灭一些幽门螺杆菌,但也有部分可以存活。存活的幽门螺杆菌在繁殖的同时也会产生毒素,毒素能破坏黏液细胞。损伤致死的黏液细胞在不断增加,这意味着防御的能力在逐步减弱。一旦“攻守平衡”遭到破坏,胃液便会消化胃壁,而引起胃溃疡。

1.2 胃溃疡的危害

由上文可知,胃溃疡是指机体胃黏膜受损之后形成胃壁溃疡创面的一种疾病,患者在发病早期就

会因为胃酸刺激溃疡面而诱发进食前后出现胃痛等病症,随着疾病的发展有些患者溃疡的面积深度加大之后,破坏胃壁组织内的血管而引起消化道出血的症状,表现为黑便、呕血等,严重危害患者的健康,而且有些患者胃溃疡加重发展之后,诱发腹部包块、癌变,而加重对健康的危害。

2 胃溃疡的饮食护理

西医临床研究证明,不健康的饮食习惯是导致胃溃疡的重要因素,中医理论还指出胃病的产生与人的日常饮食有密切关系,需要食物调养才能促进康复。所以在胃溃疡的临床治疗过程中,大多数的医生都会明确的告诉病患需要保持饮食的规律性,避免暴饮暴食的情况发生,当胃溃疡的症状比较严重的时候,需以容易消化的软食为宜,忌食辛辣、生冷、油腻等食品,促进食物消化的基础上减少胃酸分泌和胃溃疡的刺激作用。除了以上基本的饮食注意事项之外,胃溃疡病患在饮食习惯上也需要如下几点。

2.1 饮食行为干预

在胃溃疡治疗过程中,大部分患者由于健康知识认知比较欠缺,没有正确认识饮食行为对于自身疾病治疗效果的影响,所以大多数患者不能有意地矫正不良饮食行为,对临床疗效或恢复都有明显的影响。所以在护理时注意和针对患者的实际情况,加强饮食干预是极其重要的。患者的病情在治疗过程中采取饮食护理干预主要是为了培养其养成和遵循科学饮食规律的目的。在饮食护理方面,护理人员根据患者的实际情况、生理、心理、饮食喜好等来作为依据,为其制定出合理搭配膳食方案来确保其机体营养需求能够得到有效地满足,继而为疾病治疗效果的提升创造出较好的身体条件,促使其疾病能够更快更好地好转。在这一阶段,许多研究和临床实践结果都表明在对慢性疾病患者进行疾病治疗过程中强化科学饮食干预,可以有效改善其科学饮食规律、机体营养状态,并有助于疾病总体控制效果的提升^[3]。

2.2 营养支持

许多研究均证明胃溃疡所引起的有关症状使患者的食欲减退,及正常饮食受到影响,所以身体营养状况通常比较差,且有些患者还存在严重营养不良。科学的营养支持能够有效地确保疾病治疗过程中患者身体需要的营养供给能够获得较好的满足,

继而为疾病的控制、患者恢复创造较好的条件。营养支持在饮食干预过程中起着至关重要的作用,其直接影响着整体饮食干预效果。护理人员根据对患者身体状况病情轻重的综合评价,对其进行营养支持干预。在饮食中应以含丰富维生素、蛋白质、高纤维食物为主,重视维生素、蛋白质的摄入,并在此基础上加强锌元素的补充,才能促使胃溃疡较快痊愈。患者的日常饮食中可以适当吃莲藕、鸡蛋、鱼肉、西葫芦、胡萝卜等。同时在饮食上应选用清淡易消化的食品,比如西蓝花、苹果、香蕉及面条等。适当多吃富含锌元素的瘦肉、牡蛎和虾,降低糖分摄入,并对主食用量进行科学控制。患者食物烹饪方法应以煮、炖、蒸法为主,同时在食物中不加蒜、葱、姜等佐料。忌吃太酸、太冷、太热、太辣及过硬的食物,以免加重胃肠负担,并禁止饮酒和吸烟,不吃腌制食物或桔子之类的酸性食物。嘱咐患者每天牛奶饮用量以<500g为宜,饭后饮用牛奶。建议患者吃饭前后 20 min 喝水,吃饭时避免喝水^[4]。

2.3 饮食习惯细节化调整

相关研究指出,良好、健康的饮食习惯对于溃疡患者的病情控制是极其重要的。护理人员需要重视对患者进行健康指导,以加强患者对健康知识地了解,从而能正确认识饮食习惯对疾病控制的重要性,进而促进其能够自我管理。胃溃疡在进食时,要遵循少食多餐,而在进食期间,应咀嚼多次。指导患者和家属根据患者的实际活动情况,合理地控制每顿饭的进食速度及食物摄入量,切忌暴饮暴食。患者进餐次数控制在每天 5 次,根据实际情况计算出患者需要的热能,科学合理地调整饮食方案。同时引导和鼓励其养成定时、定量就餐的好习惯。有学者指出,坚持良好饮食习惯可以确保身体营养摄入,可帮助患者在接受治疗之后身体整体恢复效果得到提升。国外学者表明,在胃溃疡患者的护理当中,加强饮食干预之后患者的临床治疗疾病总有效率较为理想,且患者生活质量得到明显提升^[5]。

3 胃溃疡运动护理

因胃溃疡疾病的特殊性,患者胃黏膜内壁有不同数量、面积和深度的溃疡创面,因此患者在锻炼过程中,会因锻炼方式和力度的因素而刺激胃溃疡,诱发胃痛症状。为此胃溃疡患者在锻炼期间,需要注意以下几点。

3.1 避免剧烈运动

跑步是一种比较普遍的日常锻炼方式,对于场地和时间的需求限制比较少,操作起来比较方便,而且锻炼效果也比较理想,在临床上一直被倡导作为改善健康状况的锻炼措施之一,但是对胃溃疡患者来说,靠跑步来提高自己的健康状况是需要谨慎的。跑步过程中,人的整个身体都处在运动状态下,为了保持肢体器官内部的正常血液供应,心脏收缩和舒张就会加大,就会造成胃部血液大量集中到大脑和心脏组织,影响胃溃疡病患的胃的消化功能,因此当胃内容物没有得到有效的消化时,就会增加溃疡面的机械性的刺激而诱发胃痛的症状,同时一些剧烈的运动会加重胃溃疡的症状。所以胃溃疡患者需要尽量选择一些比较舒缓的锻炼来提高自己的体质健康比如瑜伽和散步。相关研究中,在胃溃疡患者护理中采取瑜伽、散步等锻炼,结果显示,患者无出现胃痛等不良反应,且能够促进其病情康复。

3.2 避免竞技性体育活动

患者应避免进行竞技性运动,剧烈活动会增加胃下垂的发生几率,减少胃部的消化水平和引起胃溃疡的症状发生,因此在锻炼中需要尽量避免具有竞技性的锻炼。加之竞技性运动也会增加患者的得与失的心理表现,使一些患者容易在运动后产生不健康的情绪,再加上心理因素的作用,使胃酸分泌水平出现异常而引发病症^[6]。

3.3 运动前饮食注意

大多数患者会选择饭后锻炼,但是饭后两小时内是胃消化功能的高水平期,因此过早的开始锻炼会增加消化不良的几率,加重胃溃疡患者的症状表现。所以胃溃疡患者应该尽量在饮食后两小时进行运动。例如在参加体育活动前应尽量使用清淡饮食以增进消化,运动30分钟以后,可以吃些蔬果来补充身体的能量,及调整胃酸的分泌水平,以免在锻炼后胃酸分泌水平升高之后,加重溃疡面刺激,而使病情恶化^[7]。

4 小结

胃溃疡致病具有多样性,饮食和运动习惯对疾病的发生和发展都有极其重要的作用。所以在对胃溃疡患者进行有效的治疗的过程中,也一定要重视

和强化饮食护理干预和运动护理干预。就饮食而言,根据患者的实际情况给予科学的饮食护理,能够帮助胃溃疡患者养成利于病情控制及身心健康发展的饮食行为习惯,确保机体代谢所需营养供给在疾病治疗过程中得到很好的满足,提高机体营养状况及有利于保持良好营养均衡状态^[8]。另外,运动护理对于患者疾病的康复起到了积极的促进作用,还可以避免患者出现不良的运动行为加重病情。因此,饮食和运动护理干预是胃溃疡患者护理重必不可少的环节。

参考文献

- [1] 张莉莉,朱芬芬,程配. 饮食护理干预对胃炎胃溃疡患者影响的研究进展[J]. 中国药物与临床, 2021, 21(9):3.
- [2] Patel V, Johrapurkar A, Kshirsagar S, et al. Repurposing dimethyl fumarate for gastric ulcer and ulcerative colitis: evidence of local efficacy without systemic side effect[J]. *Medicine in Drug Discovery*, 2020, 20(17):2.
- [3] 于桂萍,江海英. 个性化饮食护理在慢性胃溃疡患者中的应用探讨[J]. 心血管外科杂志:电子版, 2020, 9(3):1.
- [4] 齐玉芝,安然. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及疗效的分析[J]. 人人健康, 2020, No.518(09):261-261.
- [5] 范云琼. 慢性胃溃疡病人的饮食护理方式分析与研究[J]. 临床医药文献电子杂志, 2020, 7(18):2.
- [6] 鹿燕. 胃溃疡患者加强饮食护理干预的效果分析[J]. 中国药物与临床, 2020, 20(2):3.
- [7] 曹永菊. 饮食护理对胃溃疡患者饮食保健知识及效果的影响[J]. 光明中医, 2021, 36(17):3.
- [8] 施亮来. 针对性护理在慢性胃溃疡患者中的护理价值研究[J]. 黑龙江中医药, 2021, 50(3):2.

收稿日期: 2022年9月13日

出刊日期: 2022年11月15日

引用本文: 王椒. 胃溃疡病人的饮食护理和运动护理研究[J]. 现代护理医学杂志, 2022, 1(7):178-180

DOI: 10.12208/j.jmmm.202200454

检索信息: RCCSE 权威核心学术期刊数据库、中国知网(CNKI Scholar)、万方数据(WANFANG DATA)、Google Scholar 等数据库收录期刊

版权声明: ©2022 作者与开放获取期刊研究中心(OAJRC)所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS